



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

SEMI DI CHIA

in gelateria

**... LA “FORZA SIA CON TE!”... È IL CASO DI DIRLO
POICHÉ “CHIA” IN AZTECO VUOLE DIRE “FORZA”**

Un “supercibo” ancora poco conosciuto ma che sta spopolando nel mondo vegetariano, degli sportivi e delle mamme. I semi di piccola dimensione stanno iniziando anche in Italia ad assumere

ruoli sempre più predominanti nelle diete, soprattutto in quella fascia di consumatori ancora più attenti alla cura della salute e della nutrizione. I semi di Chia sono ricavati dalla Salvia hispanica pianta molto diffusa

e utilizzata nel Centro-Sud America. Consumati sia freschi che essiccati, sia cotti che crudi, i semi di Chia sono entrati prepotentemente in tutti gli ambiti della ristorazione che sia pasticceria, cucina e così come la gelateria.

DAL MONDO VEGETALE UN PO' DI SACRO E PROFANO

CHIAMATA SALVIA
HISPANICA,
PIANTA ANNUALE
APPARTENENTE ALLA
FAMIGLIA DELLE
LABIATAE. CRESCE SU
TERRENI ARGILLOSI,
ALCALINI E
SOLEGGIATI,
RAGGIUNGE 1 METRO
CIRCA DI ALTEZZA
CON FIORITURA A
LUGLIO E AD AGOSTO.
I SEMI SONO MOLTO
PICCOLI, MA RICCHI
DI VALORI
NUTRIZIONALI

Noi approfondiremo proprio quest'ultimo aspetto l'utilizzo dei semi di Chia in gelateria, ma vediamo nello specifico. Il sapore leggero, delicato e la lunga conservabilità li rende un alimento funzionale anche in gelateria che, in questo periodo di caldo e umido dove il nostro metabolismo tende a rallentare può essere un attimo aiuto a dare energia senza appesantirci troppo. Ehhh si! Dopotutto l'energia che i semi di Chia donano al proprio corpo è insita nel loro DNA: "Chia in azteco significa "forza". Si narra che i guerrieri aztechi traessero proprio da questi piccoli semi la forza per vincere le battaglie e che usassero gli stessi come rimedio contro le infiammazioni e le infezioni. Insieme all'amaranto, il mais ed ai fagioli, i semi di Chia facevano parte della dieta quotidiana delle popolazioni dei Maya e degli Aztechi. Nonostante le piccole dimensioni il seme di Chia racchiude in sé una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. Tra i primi possiamo trovare carboidrati (3 g su 100), fibre solubili e insolubili (circa 40 g su 100, di cui 5 solubili), proteine (circa 18 g su 100) e lipidi. Tra i secondi troviamo invece uno straordinario livello di vitamine A, B (incluse B6 e B12 importanti per chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana), C, acidi grassi essenziali (omega 3 e omega-6), Sali minerali (ferro, calcio, fosforo e magnesio) e quantità "industriali" di antiossidanti. È sorprendente considerare che grazie all'elevatissimo contenuto di acidi grassi (indispensabili per assimilare le vitamine liposolubili come le A, D, E, F e K), i semi di Chia possono

essere considerati un ottimo sostituto del pesce. Capite bene che questa straordinaria ricchezza di proprietà benefiche favorisce a mantenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo, trigliceridi e quindi la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, oltre a favorire il transito intestinale, migliorare le attività metaboliche, eliminare il grasso in eccesso. I semi di Chia sono consigliati ai diabetici per il basso indice glicemico, per i celiaci e gli intolleranti al glutine, e per combattere i Radicali Liberi e lo Stress Ossidativo prevenendo le patologie neuro-degenerative. Occupiamoci ora di come impiegarle nel mondo della gelateria. Abbiamo detto che soprattutto in estate con il caldo e l'umidità, il nostro metabolismo rallenta e soprattutto abbiamo bisogno di cambiare le abitudini alimentari preferendo alimenti freschi e ricchi di Sali minerali. Cosa ci può essere meglio di un buon centrifugato e di un gelato ricco di valori nutrizionali? Gelato sì, ma senza il carico proteico del latte e senza il lattosio che tenderebbe ad acidificare e quindi a innalzare i livelli di infiammazione intestinale e dell'apparato digerente. I semi di Chia possono essere aggiunti al gelato come una semplice guarnizione, ma sicuramente sono molto più efficaci utilizzando la propria capacità addensante. Ho provato a tenere in ammollo i semi di Chia in una bevanda vegetale che sarà poi la parte liquida



del mio gelato ed ho riscontrato che già dopo circa 15/20 minuti i semi sviluppano un gel che, aggiunto agli altri ingredienti oltre che ad arricchire, nutrizionalmente, mi danno quel grado di struttura, quella cremosità che un gelato senza “latte” deve avere. Ho provato inoltre a far saltare in padella senza l’aggiunta di alcun grasso i semi di Chia e sorprendentemente questi si comportano come se fossero dei pop corn; ho aggiunto quindi degli zuccheri ed ho ottenuto dei “pop corn” dolci da aggiungere al mio gelato di Chia ove la parte liscia e cremosa del gelato mi ha creato un ottimo connubio alla parte croccante dei semi

di Chia saltati. Da qui la fantasia è esplosa ed ho realizzato tutta una serie di gusti freschi, alla menta, cioccolato e basilico etc... utilizzando la base bianca con i Semi di Chia. Risultato finale: un dessert fresco ricco di valori nutrizionali, leggero digeribile facilmente e soprattutto personalizzabile adatto per i celiaci per il mondo vegano e vegetariano e per chi, come me quando fa troppo caldo ha poca voglia di mangiare. Dimenticavo, per chi non ha tempo e volesse invece realizzare un centrifugato di frutta e verdura, anche i semi di Chia sono eccezionali, ma magari ve li racconterò prossimamente.

LA RICETTA

gelato
base bianca
di chia

Ingredienti

500 g bevanda di riso con i semi di Chia ammorlati
150 g zucchero d’uva in forma cristallina
10 g semi di Chia
50 g fibra di agrumi
60 g destrosio
Neutro dosaggio in etichetta

Gusto

la base bianca può essere arricchita a piacimento

Guarnizione

semi di Chia tostati con sale rosa dell’Himalaya, bacche di Goji e frutta fresca di stagione.

RI